



2018 届在职人员攻读教育硕士 专业学位论文

中小学青年教师情绪调节策略 和心理健康的关系研究

作者姓名	牛扬帆
指导教师	孙雅峰 讲师 郭秉政 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2018 年 10 月

二〇一八年十月

山西大学

2018 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

中小学青年教师情绪调节策略 和心理健康的关系研究

作者姓名	牛扬帆
指导教师	孙雅峰 讲师 郭秉政 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2018 年 10 月

二〇一八年十月

**Thesis Submitted for 2018 Master of
Education Degree at Shanxi University**

**Research on the relationship between emotional
regulation strategies and mental health of young
teachers in primary and secondary schools**

Student Name	Yang-fan Niu
Supervisor	Ya-feng Sun Lecturer Bing-zheng Guo Senior Teacher
Major	M.Ed
Specialty	Mental Health Education
Department	College of Educational Science
Research Duration	2016.03-2018.10

October,2018

目 录

中 文 摘 要.....	I
ABSTRACT.....	III
引言.....	1
第一章 文献综述.....	2
1.1 心理健康的概念及相关研究.....	2
1.1.1 心理健康的概念.....	2
1.1.2 中小学教师心理健康.....	2
1.1.3 中小学教师心理健康的影响因素.....	2
1.2 情绪调节策略.....	3
1.2.1 情绪调节的定义.....	3
1.2.2 情绪调节策略的概念.....	3
1.2.3 情绪调节策略的相关研究.....	4
1.2.4 情绪调节策略和心理健康的关系的相关研究.....	5
第二章 问题提出和研究设计.....	6
2.1 问题提出.....	6
2.2 研究意义.....	6
2.3 研究目的.....	6
2.4 研究假设.....	6
2.5 研究对象.....	6
2.6 研究工具.....	7
2.7 数据分析.....	7
第三章 结果与分析.....	8
3.1 中小学青年教师心理健康水平状况整体分析.....	8
3.2 中小学青年教师心理健康水平人口统计学差异分析.....	9

3.2.1 中小学青年教师心理健康水平的性别差异检验.....	9
3.2.2 中小学青年教师心理健康水平的城乡差异检验.....	10
3.2.3 中小学青年教师心理健康水平的婚姻状况差异检验.....	11
3.2.4 中小学青年教师心理健康水平的生育状况差异检验.....	12
3.2.5 中小学青年教师心理健康水平的是否特岗差异检验.....	13
3.2.6 中小学青年教师心理健康水平的职称差异检验.....	14
3.2.7 中小学青年教师心理健康水平的学段差异检验.....	15
3.2.8 中小学青年教师心理健康水平与年龄、工作年限的相关分析.....	15
3.3 中小学青年教师情绪调节策略人口统计学差异分析.....	16
3.3.1 中小学青年教师情绪调节策略的性别差异检验.....	16
3.3.2 中小学青年教师情绪调节策略的城乡差异检验.....	17
3.3.3 中小学青年教师情绪调节策略的婚姻状况差异检验.....	18
3.3.4 中小学青年教师情绪调节策略的生育状况差异检验.....	19
3.3.5 中小学青年教师情绪调节策略的特岗状况差异检验.....	21
3.3.6 中小学青年教师情绪调节策略的职称状况差异检验.....	22
3.3.7 中小学青年教师情绪调节策略的学段差异检验.....	23
3.3.8 中小学青年教师情绪调节策略与年龄、工作年限的相关分析.....	24
3.3.9 中小学青年教师情绪调节策略与心理健康的相关分析.....	24
3.4 中小学青年教师情绪调节策略与心理健康水平的回归分析.....	26
3.4.1 非适应性调节策略与心理健康水平的回归分析.....	26
3.4.2 适应性调节策略与心理健康水平的回归分析.....	26
第四章 讨论.....	27
4.1 中小学青年教师心理健康水平总体状况.....	27
4.2 中小学青年教师心理健康水平的人口学差异.....	27
4.2.1 中小学青年教师心理健康水平的城乡差异.....	27

4.2.2 中小学青年教师心理健康水平的职称差异.....	27
4.2.3 中小学青年教师心理健康水平的学段差异.....	27
4.3 中小学青年教师情绪调节策略的人口学差异.....	28
4.3.1 中小学青年教师情绪调节策略的性别差异.....	28
4.3.2 中小学青年教师情绪调节策略的城乡差异.....	28
4.3.3 中小学青年教师情绪调节策略的特岗差异.....	28
4.4 中小学青年教师心理健康与情绪调节策略的关系.....	29
4.4.1 心理健康状况与非适应性情绪调节策略的关系.....	29
4.4.2 心理健康状况与适应性情绪调节策略的关系.....	29
第五章 结论及建议.....	30
5.1 结论.....	30
5.2 对策与建议.....	30
5.2.1 学校及相关教育部门方面.....	30
5.2.2 教师自身方面.....	32
参考文献.....	34
附 录.....	38
致 谢.....	41
个人简况及联系方式.....	42
承诺书.....	43
学位论文使用授权声明.....	44

Contents

Chinese Abstract	I
ABSTRACT	III
Introduction	1
Chapter1 Literature	2
1.1 The concept of mental health and its related research.....	2
1.1.1 The concept of Mental Health.....	2
1.1.2 Psychological health of primary and Secondary School Teachers.....	2
1.1.3 Factors influencing the mental health of primary and Secondary School Teachers.....	2
1.2 Emotion Regulation Strategy.....	3
1.2.1 The definition of emotional regulation.....	3
1.2.2 The concept of Emotion Regulation Strategy.....	3
1.2.3 A study on Emotion Regulation Strategy.....	4
1.2.4 A study on the relationship between emotion regulation strategy and Mental Health.....	5
Chapter2 Problem formulation and research design	6
2.1 Question asked.....	6
2.2The meaning of Research.....	6
2.3 Purpose of the study.....	6
2.4 Research Hypothesis.....	6
2.5Research object.....	6
2.6Research Tools.....	7
2.7Data Analysis.....	7
Chapter3 Results and analysis	8
3.1 A holistic analysis of the mental health status of young teachers in primary and Secondary Schools.....	8
3.2 Analysis on the differences of mental health demographics among young teachers in primary and Secondary Schools.....	9

3.2.1 Gender differences in the mental health of young teachers in primary and Secondary Schools.....	9
3.2.2 The urban-rural difference test of the mental health level of young teachers in primary and secondary schools.....	10
3.2.3 A study on the difference of marital status between young teachers in primary and Middle Schools.....	11
3.2.4 A test of the difference in the fertility status of the young teachers in primary and Middle Schools.....	12
3.2.5 Test on the difference of mental health of young teachers in primary and Middle Schools.....	13
3.2.6 The examination of the difference of job titles in the mental health level of young teachers in primary and Secondary Schools.....	14
3.2.7 A test of the difference of mental health among young teachers in primary and Secondary Schools.....	15
3.2.8 The correlation analysis of mental health level and age and working life of young teachers in primary and Middle Schools.....	15
3.3 Analysis on the demographics difference of emotion regulation strategy of young teachers in primary and Secondary Schools.....	16
3.3.1 A test of gender differences in emotion regulation strategies among young teachers in primary and Secondary Schools.....	16
3.3.2 The urban-rural difference test of the emotion regulation strategy of young teachers in primary and Middle Schools.....	17
3.3.3 The test of the difference of Marital Status Between Teachers'emOtion regulation strategies in primary and Secondary Schools.....	18
3.3.4 The test of the difference of the birth status of the emotion regulation strategy of primary and Middle School Young Teachers.....	19
3.3.5 The test of the special condition difference of the emotion regulation strategy of primary and Middle School Young Teachers.....	21
3.3.6 The examination of the difference of the job title status of the emotion regulation strategy of primary and Middle School Young Teachers.....	22

3.3.7 The test of the difference of the students'emotion regulation strategies in primary and middle schools.....	23
3.3.8 Analysis on the relationship between emotion regulation strategy and age and working life of primary and middle school young teachers.....	24
3.3.9 Correlation analysis of Emotion Regulation Strategy and Mental Health Symptom of young teachers in primary and Middle Schools.....	24
3.4 The regression analysis of emotion regulation strategy and mental health level of young teachers in primary and Middle Schools.....	26
3.4.1 Regression analysis of adaptive regulation strategy and Mental Health Level..	26
3.4.2 Regression analysis of adaptive regulation strategy and Mental Health Level..	26
Chapter4 The Discussion.....	27
4.1 The overall state of mental health of young teachers in primary and Secondary Schools.....	27
4.2 Demographic differences in the level of mental health among young teachers in primary and Secondary Schools.....	27
4.2.1 Urban-rural differences in the mental health of young teachers in primary and Secondary Schools.....	27
4.2.2 The difference of job titles in the mental health level of young teachers in primary and secondary schools.....	27
4.2.3 Differences in the mental health level of young teachers in primary and Secondary Schools.....	27
4.3 Demographic differences in the emotional adjustment strategies of young teachers in primary and Secondary Schools.....	28
4.3.1 Gender differences in emotion regulation strategies among young teachers in primary and Secondary Schools 昇.....	28
4.3.2 Urban-rural differences in emotion regulation strategies among young teachers in primary and Secondary Schools.....	28
4.3.3 The special difference of emotion regulation strategy among young teachers in primary and Middle Schools.....	28
4.4 The relationship between mental health status and emotion regulation strategies of young teachers in primary and Secondary Schools.....	29

4.4.1 Relationship between mental health status and non-adaptive Emotion Regulation Strategies.....	29
4.4.2 The relationship between mental health status and adaptive emotion regulation strategy.....	29
Chapter5 Conclusions and recommendations.....	30
5.1 Conclusion.....	30
5.2 Countermeasures And Recommendations.....	30
5.2.1 Schools and related education sectors.....	30
5.2.2 Teachers themselves.....	32
References.....	34
Appendix.....	38
Acknowledgements.....	41
Personal information and contact information.....	42
Letter of Commitment.....	43
Certificate of thesis authority.....	44

中文摘要

教师的工作压力大，工作时间长，工作负荷重，面对群体特殊，导致心理健康问题突出，已成为全社会共同关注的话题。尤其是中小学青年教师，由于所处阶段的特殊性，队伍群体人数多，受社会关注的程度高，肩负的责任大，工作的压力重，更容易出现心理健康方面的问题，因此，重视和研究解决中小学青年教师的心理健康问题，意义重大，影响深远。尽管国内外关于心理健康的研究很多，但关于中小学青年教师心理健康的实证研究较为缺乏，而只有针对中小学青年教师的心理健康进行实证的考察和分析，才能给出具有针对性的意见和建议。随着情绪调节策略理论的提出和不断的丰富，为心理健康的研究拓宽了新路子，本研究想通过探讨中小学青年教师情绪调节策略与心理健康的关系，进一步为中小学青年教师提高心理健康水平提出一些对策和建议，为相关研究提供一些参考和依据。

本研究采用《症状自测（SCL-90）》量表以及《认知情绪调节》中文问卷对山西省临汾市乡宁县 620 名 35 周岁及以下的中小学青年教师展开了调查，经统计分析得出以下结论：

（1）中小学青年教师心理健康方面，在躯体化、强迫、抑郁、焦虑和偏执这五个因子中，城镇中小学青年教师的得分显著高于乡村教师；中高级中小学青年教师在所有因子上的得分显著高于初级教师；高级中学教师在躯体化、强迫、抑郁维度，以及总分上得分最高，初级中学教师次之，小学教师最低；除躯体化、强迫症状、抑郁和其他四个因子，在 SCL-90 的其他维度上，初级中学教师均值最高，高级中学教师次之，小学教师最低；年龄与躯体化和抑郁呈正相关，工作年限与除躯体化和强迫外的所有维度呈正相关。

（2）中小学青年教师情绪调节策略方面，男性青年教师较女性青年教师更倾向于使用责难他人的调节策略；乡村青年教师较城镇青年教师更倾向于使用适应性调节策略；特岗青年教师较非特岗青年教师更倾向于使用理性分析调节策略；在灾难化维度上，高中教师显著高于小学教师，在责难他人维度上，高中教师显著高于初中和小学教师；理性分析和年龄呈显著正相关，灾难化和工作年限呈显著负相关。

（3）心理健康状况与非适应性情绪调节策略的关系方面，灾难化、自我责难与责难他人这三个非适应性情绪调节策略可以显著正向预测 SCL-90 得分。

（4）心理健康状况与适应性情绪调节策略的关系方面，理性分析、接受这两个适应性调节策略可以显著正向预测 SCL-90 得分；积极重评策略可以显著负向预测

SCL-90 得分。

关键词：中小学青年教师；心理健康；情绪调节策略

ABSTRACT

Teachers' heavy work pressure, long working hours, heavy workload and special groups lead to prominent mental health problems, which has become a topic of common concern of the whole society. Especially young teachers in primary and secondary schools, because of the particularity of their stage, the large number of team members, the high degree of social concern, the great responsibility they shoulder, the heavy pressure of their work, are more likely to have mental health problems. Therefore, it is of great significance to attach importance to and study and solve the mental health problems of young teachers in primary and secondary schools. Far-reaching impact. Although there are many studies on mental health at home and abroad, there are few empirical studies on the mental health of young teachers in primary and secondary schools. Only by making an empirical investigation and Analysis on the mental health of young teachers in primary and secondary schools can we give targeted opinions and suggestions. With the development of the theory of emotional regulation strategy, it has broadened a new way for the study of mental health. This study intends to explore the relationship between emotional regulation strategy and mental health of young teachers in primary and secondary schools, and further put forward some countermeasures and suggestions for the improvement of mental health of young teachers in primary and secondary schools. Provide some reference and basis.

In this study, 620 young primary and secondary school teachers aged 35 and under in Xiangning County, Linfen City, Shanxi Province, were investigated with the Symptom Checklist 90 (SCL-90) and the Chinese Questionnaire of Cognitive Emotion Regulation:

(1) In terms of mental health of young teachers in primary and secondary schools, among the five factors of somatization, compulsion, depression, anxiety and paranoia, young teachers in urban primary and

secondary schools scored significantly higher than rural teachers; young teachers in middle and senior primary and secondary schools scored significantly higher in all factors than primary teachers; senior middle and secondary school teachers scored significantly higher in somatization and paranoia. Compulsion, depression and total scores were the highest, followed by junior middle school teachers and primary school teachers; except for somatization, obsessive-compulsive symptoms, depression and other four factors, junior middle school teachers had the highest average, senior middle school teachers followed by primary school teachers; age and somatization and depression were the lowest. Yu Chengzheng's correlation was positively related to all dimensions except somatization and compulsion.

(2) In terms of emotional adjustment strategies of young teachers in primary and secondary schools, young male teachers are more inclined to use adjustment strategies of blaming others than young female teachers; young rural teachers are more inclined to use adaptive adjustment strategies than young urban teachers; young special post teachers are more inclined to use rational analysis adjustment than young non-special post teachers. Section strategy; in the disastrous dimension, senior high school teachers are significantly higher than primary school teachers, in the blame dimension, senior high school teachers are significantly higher than junior high school and primary school teachers; rational analysis and age are significantly positively correlated, and disastrous and working years are significantly negatively correlated.

(3) As for the relationship between mental health and non-adaptive emotion regulation strategies, catastrophic, self-blaming and blaming others three non-adaptive emotion regulation strategies can significantly and positively predict SCL-90 scores.

(4) Rational analysis and acceptance of these two adaptive adjustment strategies can significantly positively predict SCL-90 scores, while positive reappraisal strategies can significantly negatively predict SCL-90 scores.

Key words: Primary and Secondary School Young Teachers; Mental Health; Emotion Regulation Strategy

引言

教师由于面向群体的特殊性以及肩负责任和使命的重要性，已经成为一个社会关注度高，各方容忍度低的重要行业，随之而来的是工作压力越来越大，工作时间越来越长，工作负荷越来越重，思想压力和心理健康问题逐渐突显的情形。教师心理健康问题已经成为全社会共同关注的话题和一道十分重要的课题，摆在了众多学者和研究人员面前。

中小学青年教师，由于所处阶段的特殊性，队伍群体人数多，受社会关注的程度高，肩负的责任大，工作的压力重，更容易出现心理健康方面的问题。近年来，在 35 周岁及以下的中小学青年教师群体中不时会出现“世界这么大，我想出去走走”的消极倦怠思想，以及不时会发生抑郁自杀、师生矛盾、体罚学生暴力事件等极端行为，都在一定程度上折射出了中小学青年教师群体中存在着心理健康问题。因此，重视和研究解决中小学青年教师的心理健康问题，意义重大，影响深远。

近年来，尽管国内外关于心理健康的研究很多，但针对中小学青年教师心理健康的实证研究较为缺乏，随着情绪调节策略理论的提出和不断丰富，为心理健康的研究开辟了新路子，拓宽了新渠道。

本研究试想通过探讨中小学青年教师情绪调节策略与心理健康的关系，进一步为中小学青年教师提高心理健康水平提出一些对策和建议，为相关研究提供一些参考和依据。

第一章 文献综述

1.1 心理健康的概念及相关研究

1.1.1 心理健康的概念

长久以来,“心理健康”这个概念没有完全统一的界定。这个词最早出现在比尔斯的著作《A Mind That Found Itself》中^[1],之后精神病专家将其定义为不只是没有精神病症,而是能长期的与环境有良好的适应状态。第三届美国儿童保护会议将其定义为“没有精神病症,可以良好地适应现实环境,同时可以充分发挥自己的能力,并从中体会到快乐的一种状态”。之后各方面认为这些定义都关注精神疾病方面,而对积极正向的一面较欠缺。《The Encyclopedia of Jane Britannia》将其定义为:“个人心理在其自身范围和环境条件下能达到的最佳功能状态,而不是完美的绝对状态”。美国卫生与人类服务部的定义心理功能的发挥是其带来丰富的活动、完善的人际关系、适应变化和应对挫折的能力。

本文心理健康的概念主要采用根据林崇德的定义,即心理健康主要包括两个方面,一是没有心理疾病;二是具有一种积极向上发展的心理状态。

1.1.2 中小学教师心理健康

国内外关于心理健康的研究很多,而关于中小学教师的心理健康状况,尽管在社会上有了一定关注度,但大都缺乏实证研究。中小学教师由于庞大的学生考学重压所带来的讲授重负,亘古未有的竞争压力,以及崇高的职业社会印象和实际报酬的差距,很难产生成就感和满足感。2002年在广州市的一项调查显示将近三分之一的老师存在轻度心理问题,十分之一左右的心理问题程度显示为中等。之后在河南省的某市中小学老师的研究中显示心理压力是三分之二的老师心理问题的主要表现。在焦作一所学校的教师心理健康调研发现中学和小学中均有三分之一左右的人员显示异常。范会勇对幼儿教师所做的一项元分析发现,幼儿园教师的心理健康水平明显好于中小学教师^[2]。张积家等研究者对国内十年间关于教师健康的研究进行了元分析,发现教师心理健康的检出率呈现递增的趋势,近几年递增的尤其快^[3]。因此,对中小学青年教师的心理健康进行关注和考察是非常有必要的。

1.1.3 中小学教师心理健康的影响因素

在吴樟兴的研究结果中指出处于中年的老师要比青年老师心理健康程度更高^[4]。而在周春儿的研究中发现大于四十六岁的教师更易产生心理问题^[5]。廖明英的研究指出心理问题在学历背景为专科的中小老师中易出现^[6]。周春儿等人的研究指出

硕士及以上学历的教师心理问题发生比率较低^[5]。然而有学者的研究并不符合这些观点，郑红渠在 2007 年以及刘金明在 2010 年的研究发现硕士学历的个体在中小学任职比低学历的个体更易出现心理问题^[7]。

在教学对象方面，中学、小学教师的心理健康水平不一致。郑红渠在 2007 年的调查研究，俞国良在 2010 年的现状研究，杨睿娟在 2013 年的一项研究综述中均发现，中学教师的心理健康素养更需关注^[7-9]。

在心理健康的研究中还发现，中小学老师的心理健康也会受到人格的影响，内向型、神经质、精神质高的教师，心理健康问题更显现。

还有一些其他因素也会对中小学教师心理健康存在影响。范晓宇以及杨慧的研究均显示中小学教师心理健康水平也受到个体心理弹性的影响^[10]。杨宏飞的研究表明，在教师心理健康方面，人际关系也起着至关重要的作用^[11]。潘孝富的研究表明教师心理健康也受学校领导方面因素的影响^[12]。

1.2 情绪调节策略

1.2.1 情绪调节的定义

有关情绪调节的探索始于 20 世纪 90 年代。Thompson 将其定义为机体从内部和外部对情绪进行监察、评价、改变的过程^[13]。Gross 在 1998 年的研究中认为情绪调节是一个人对于什么时候产生何种情绪及怎样去体会和表达进行调控的过程^[14]。国内学者杨海燕等人也认为情绪调节是机体对产生情绪的种类、时间、体验、表情进行管控的过程^[15]。可以看出研究者们对情绪调节的定义并不一致，但也存在共性。即情绪调节是个体在意识或无意识地通过一些机制和方式对情绪进行调控的过程。

情绪调节一般包含情绪调节策略和情绪调节能力两个部分，前者指的是调节过程中运用的行为或认知方式，而后者是调节过程中所体现的能力或特质^[16, 17]。本研究中主要讨论情绪调节策略对心理健康的影响。

1.2.2 情绪调节策略的概念

情绪调节策略指的是调节过程中运用的行为或认知方式。认知重评策略和表达抑制策略是情绪调节策略中备受关注的两个策略。其中，认知重评策略能促进个体的认知、情绪和社会技能的发展，使个体积累更多的工作资源和个人资源，从而增加个体的工作投入^[18-20]。相反表达抑制策略的使用会消耗个体有限的认知资源，造成个人资源和工作资源的减少，工作投入度降低，减弱了个体处理未来事件的能力^[21]。且认知重评策略在情绪调节方面具有更积极的效果，习惯使用该策略的个体在

日常生活中体验到更多的积极情绪^[15, 22]。

1.2.3 情绪调节策略的相关研究

情绪调节策略已经被视为心理学的一个重要课题，纵观以往相关文献，发现在研究对象上，主要集中在儿童和成人情绪调节策略研究上；在研究内容上，个体情绪调节策略的选择会对情绪、认知、行为、临床存在影响。随着认知神经科学的发展，对情绪调节策略的研究进一步集中在探讨其内在的生理机制和加工过程。

已有研究表明，情绪调节策略的运用会对个人情感情绪产生相应影响。Gross 等人认为情绪调节策略可以分为先行关注策略和反应关注策略，前者在情绪反应倾向已经产生之前就可以进行干预，包括情景选择、情景修正、注意分配、认知重评；反应关注策略主要调整行为方面的情绪反应倾向，在情绪产生过程中出现的相对较晚，包括表达抑制策略^[14]。Gross 等经过实验研究指出，认知重评策略能够有效减少个体消极情绪的表达，同时也降低对消极情绪的感受。表达抑制可能降低消极情绪体验，但生理反应却可能增强^[23]。Gross 和 Thompson 研究分别将情绪调节策略与积极、消极情绪的作用进行比较，结果发现，当个体采用认知重评的情绪调节策略，消极情绪体验可以有效地得到抑制，积极情绪体验也会显著的有所增加；而当个体使用表达抑制这一情绪调节策略时，有效减少积极情绪的体会显著下降，且消极情绪体验并不会相应的减少^[24]。国内学者也曾做过相应的研究，陈颖媛等人通过对 534 名企事业单位员工的问卷调查分析表明，不同的情绪调节策略对资质高低与愤怒间的关系有不同影响^[25]，认知重评策略有助于缓解个体的消极情绪（愤怒）体验，而表达抑制方式则恰恰相反，会增强个体消极情绪（愤怒）体验。这一研究结果表明了不同情绪调节策略在工作情绪所发挥的作用^[26]。

其次，情绪调节策略与个体认知紧密相关，Gross 指出情绪调节策略，特别是在情绪事件中使用表达抑制策略需要进行自我监控需要消耗大量认知资源^[23]。Famieson, Mendes, Blackstock, & Schmader 在探讨认知重评对 GRE 成绩影响研究中指出，表达抑制会导致更糟糕的记忆，相比之下认知重评却改善了记忆，并对考试成绩有所提高^[27]。袁加锦等通过采集触发时间相关点位活动，发现中国情境下，个体使用表达抑制策略比使用认知重评更能降低消极情绪，但建立在认知资源过度损耗的基础之上^[28]。在社会沟通和社会互动过程中，使用表达抑制策略并不明智，而认知重评策略只降低了个体消极情绪的体会与表达，甚至会增强积极情绪的心理体验与行为表达，因此对社会沟通与互动产生正面的影响。Butler 和 Gross 通过实验让陌生的人们共同观看令人不愉快的视频并进行讨论，研究者在这个过程中观察被

试者采取的情绪调节策略。结果发现由于抑制了情绪表达行为,减少了重要的社会支持信息,导致沟通产生了消极后果^[29]。Gross 研究也表明运用认知重评策略的个体比运用表达抑制的个体更受欢迎且更容易被接纳^[30]。

在面对挑战情景时使用有效的应对策略来调节情绪对精神健康的维持是有必要的,研究表明缺乏情绪调节或使用不适当的情绪调节会与内化症状有关,比如焦虑^[31]。研究已经证实表达抑制与更多的消极情绪^[32],焦虑^[33],抑郁,以及社交焦虑^[34]相联系,会表现出较低水平的幸福;认知重评与这些内化症状的联系较少^[35],与幸福感的相关较高^[14, 28]。

1.2.4 情绪调节策略和心理健康的关系的相关研究

已有研究指出,根据环境和情况改变而有适当地采用不同调节策略的个体要比采用单一或者随机的调节策略的个体心理健康水平更高^[36]。Gross 等人的研究指出擅长认知重评策略的被试心理健康水平更高,而经常采用表达抑制的被试心理健康程度较低。进一步研究指出,抑制负性情绪表达使得这种情绪体验更加强烈,而抑制正性情绪表达会使这种情绪体验减弱^[37,38]。表达抑制对认知资源的损耗会影响到个体之后的活动,使得后续工作心理资源不足,产生负面影响,就像一些目标的成功实现,人与人之间的交往,都会受到一些负面影响,进而又会降低个人心理健康水平。尽管抑制负面情绪可以帮个体避免一些不必要的困境,但是长时间的压抑情绪同样会导致心理健康水平降低。

综上所述,目前国内外专门针对中小学青年教师心理健康的相关研究不是很多,而研究情绪调节策略对中小学青年教师心理健康的研究更是少之又少。因此,本研究对情绪调节策略与中小学青年教师心理健康的关系进行初步探究,以便为中小学青年教师提高心理健康水平提供针对性的策略。

第二章 问题提出和研究设计

2.1 问题提出

教师由于面向群体的特殊性，使其方方面面一直备受社会的关注。因此，对中小学教师心理健康的研究也逐渐多了起来。尽管国内外关于心理健康的研究很多，但实证研究较为缺乏，而只有针对中小学青年教师的心理健康进行实证的考察和分析才能给出具有针对性的意见和建议。此外，随着情绪调节策略理论的提出和不断丰富，让越来越多的学者开始关注不同群体内的情绪调节策略与心理健康的关系。那么，当下的中小学教师是否具有良好的情绪调节策略，以及不同年龄、不同学段之间的中小学教师是否在情绪调节策略上也有所不同，目前尚无研究进行讨论。鉴于以往研究的局限，本研究拟就此问题进行讨论。

2.2 研究意义

当代社会广大中小学青年教师面对着日益增大的教育教学、工作竞争和日常生活压力，但对其心理健康水平与情绪调节策略的考察却知之甚少。为了提高中小学青年教师的心理健康水平，本研究拟从他们的情绪调节策略这一角度出发进行探索，探讨中小学青年教师情绪调节策略和其心理健康之间的关系，并将根据研究结果，给予一定情绪调节策略方面的指导，为中小学青年教师提供一些富有针对性的情绪调节策略，从而改善中小学青年教师的心理健康水平。

2.3 研究目的

本研究主要考察中小学青年教师情绪调节策略与其心理健康之间的关系。

2.4 研究假设

H1：中小学青年教师情绪调节策略与心理健康之间存在相关关系。

H2：中小学青年教师的适应性情绪调节策略和非适应性调节策略对其心理健康水平有预测作用。

2.5 研究对象

在山西省临汾市乡宁县中小学校抽取青年教师（35周岁以下包括35周岁）620人。根据性别（男、女）、年龄、学段（高中、初中和小学）、任教学科（语数外、政史地、音体美）、教学地点（城镇、乡村）、职称级别（初、中、高、特）、是

否特岗教师以及婚姻状况（已婚、未婚）和生育情况等对抽取的青年教师进行分类统计。被试具体情况分布如下：

表 1 人口学变量分布描述统计

		频率	百分比
性别	男	88	14.20%
	女	532	85.80%
城乡情况	城区	219	35.30%
	乡镇	401	64.70%
婚姻状况	已婚	522	84.20%
	未婚	98	15.20%
生育情况	已生	472	76.10%
	未生	148	23.90%
是否特岗	是	137	22.10%
	否	483	77.90%
职称级别	初级	435	70.20%
	中、高级	185	29.80%
	小学	271	43.70%
学段情况	初中	257	41.50%
	高中	92	14.80%

2.6 研究工具

（1）症状自测量表（SCL-90）

SCL-90 由 90 个自我评定项目组成，因此简称 SCL-90^[39]，90 个项目可分为十个因子，躯体化、强迫症状、人际关系敏感等。该问卷总分和各因子的计分方式为所有项目及各因子项目得分之和。该问卷分量表的 Cronbach alpha 系数分布于 0.816-0.914 之间。

（2）认知情绪调节问卷（CERQ）

采用 Garnefski, Kraaij, Spinhoven 编制的认知情绪调节问卷,并选取朱熊兆等人翻译的中文版^[40]。该问卷共有 9 个分量表，分为适应性（积极应对方式）和不适应性（消极应对方式）情绪调节策略。该量表的分半系数为 0.599，Croobach α 系数为 0.912，各分量表内部在 0.793~0.885 之间，都达到显著水平。

2.7 数据分析

本研究主要采用 SPSS22.0 对数据进行统计分析。

第三章 结果与分析

3.1 中小学青年教师心理健康水平状况整体分析

表2 中小学青年教师心理健康水平状况整体分析

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	阳性人数	比例
总体阳性筛查				
总分>160分	——		292	47.10%
阳性项目数>43个	——		369	59.52%
任一因子分>2分	——		365	58.87%
10因子阳性筛查				
躯体化	1.79	0.60	216	34.84%
强迫症状	2.03	0.66	303	48.87%
人际关系敏感	2.25	0.73	389	62.74%
抑郁	1.85	0.61	238	38.39%
焦虑	1.75	0.59	195	31.45%
敌对	1.82	0.66	244	39.35%
恐怖	1.59	0.57	137	22.10%
偏执	1.68	0.60	173	27.90%
精神病性	1.64	0.59	151	24.35%
其他	1.76	0.59	197	31.77%
总分	160.17	48.60	292	47.10%

本研究对乡宁县共计 620 名中小学教师测得的 SCL-90 得分进行统计分析。根据 SCL-90 阳性症状筛查标准：总分超过 160 分，或阳性项目数超过 43 项，或任一因子分超过 2 分，就需要考虑筛查阳性。在本研究中，总分超过 160 分的教师共有 292 人，占比 47.10%；阳性项目数超过 43 的共有 369 人，占比 59.52%；任一因子分超过 2 分的共有 365 人，占比 58.87%。

对 10 个因子进行分析发现，躯体化方面，共有 216 人呈现阳性，占总体比例 34.84%，中小学教师躯体化总体状况为（1.79±0.60）；强迫症状方面，共有 303 人呈现阳性，占总体比例 48.87%，中小学教师强迫症状总体状况为（2.03±0.66）；人际关系敏感方面，共有 389 人呈现阳性，占总体比例 62.74%，中小学教师人际关系敏感总体状况为（2.25±0.73）；抑郁方面，共有 238 人呈现阳性，占总体比例 38.39%，中小学教师抑郁的总体状况为（1.85±0.61）；焦虑方面，共有 195 人呈现阳性，占总体比例 31.45%，中小学教师焦虑的总体状况为（1.75±0.59）；敌对方面，共有 244 人呈现阳性，占总体比例 39.35%，中小学教师敌对的总体状况为（1.82±0.66）；恐怖方面，共有 137 人呈现阳性，占总体比例 22.10%，中小学教师恐怖的总体状况

为 (1.59 ± 0.57)；偏执方面，共有 173 人呈现阳性，占总体比例 27.90%，中小学教师偏执的总体状况为 (1.68 ± 0.60)；精神病性方面，共有 151 人呈现阳性，占总体比例 24.35%，中小学教师精神病性的总体状况为 (1.64 ± 0.59)；其他方面，共有 197 人呈现阳性，占总体比例 31.77%，中小学教师其他的总体状况为 (1.76 ± 0.59)。可见，教师在强迫症状、人际关系敏感这 2 个因子上得分大于 2，其中人际敏感得分最高为 2.25。

3.2 中小学青年教师心理健康水平人口统计学差异分析

3.2.1 中小学青年教师心理健康水平的性别差异检验

考察中小学青年教师心理健康水平是否存在性别差异，t 检验结果如表 3 所示，被试中中小学青年教师的男性 88 人，女性 532 人。除了在“其他”这个维度上中小学青年教师心理健康水平差异显著外，其余维度性别差异均不显著。

表 3 中小学青年教师心理健康水平的性别差异检验

	男性 (N=88)		女性 (N=532)		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	22.17	7.78	21.41	7.26	0.91
强迫	21.49	7.22	20.27	6.64	1.58
人际关系敏感	17.08	5.68	15.95	5.17	1.87
抑郁	24.16	8.15	24.06	8.25	0.11
焦虑	18.27	6.41	17.40	5.85	1.28
敌对	11.33	4.60	10.89	3.84	0.98
恐怖	10.78	3.77	11.18	4.06	-0.86
偏执	10.55	3.98	10.05	3.53	1.19
精神病性	17.32	6.28	16.24	5.78	1.60
其他	13.27	4.70	12.19	4.03	2.28*
总分	166.42	52.42	159.63	48.39	1.21

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，下同

由于样本中男女比例差异过大，故从女教师中随机抽取与男教师等量样本（88 人），再次进行差异检验。t 检验结果如表 4 所示。结果表明，中小学青年教师心理健康水平在各个维度上均不显著，再次印证了上文中的结论。

表 4 中小学青年教师心理健康水平的性别差异检验（随机抽样后）

	男性（N=88）		女性（N=88）		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	22.17	7.78	21.22	8.63	0.77
强迫	21.49	7.22	20.22	7.58	1.14
人际关系敏感	17.08	5.68	16.18	5.93	1.03
抑郁	24.16	8.15	25.13	10.82	-0.67
焦虑	18.27	6.41	17.55	6.96	0.72
敌对	11.33	4.60	11.11	4.48	0.32
恐怖	10.78	3.77	11.02	4.80	-0.37
偏执	10.55	3.98	10.28	4.29	0.42
精神病性	17.32	6.28	16.16	6.35	1.22
其他	13.27	4.70	12.14	4.85	1.58
总分	166.42	52.42	161.00	59.65	0.64

3.2.2 中小学青年教师心理健康水平的城乡差异检验

考察中小学青年教师心理健康水平是否具有城乡差异，t 检验结果如表 5 所示，被试中城镇中小学青年教师为 219 人，乡村为 401 人。中小学青年教师心理健康水平在总分以及躯体化、强迫、抑郁、焦虑、偏执几个维度存在显著的城乡差异，城镇中小学青年教师的得分显著高于乡村教师。在其他维度上二者差异不显著。

表 5 中小学青年教师心理健康水平的城乡差异检验

	城镇（N=219）		乡村（N=401）		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	22.39	7.81	21.05	7.04	2.16*
强迫	21.52	7.23	19.86	6.38	2.96**
人际关系敏感	16.54	5.67	15.88	5.01	1.49
抑郁	25.02	9.21	23.56	7.61	2.12*
焦虑	18.32	6.56	17.09	5.53	2.47*
敌对	11.32	4.04	10.75	3.90	1.71
恐怖	11.33	4.44	11.02	3.77	0.93
偏执	10.58	4.00	9.88	3.34	2.31*
精神病性	16.75	6.37	16.21	5.56	1.09
其他	12.75	4.49	12.13	3.95	1.78
SCL-90 总分	166.56	52.93	157.41	46.52	2.23*

3.2.3 中小学青年教师心理健康水平的婚姻状况差异检验

考察中小学青年教师心理健康水平是否会因为婚姻状况的不同而存在差异, t 检验结果如表 6 所示, 被试中已婚中小学青年教师为 522 人, 未婚为 98 人。中小学青年教师心理健康水平各个维度在是否已婚方面均不存在显著差异。

表 6 中小学青年教师心理健康水平的婚姻状况差异检验

	已婚 (N=522)		未婚 (N=98)		t 值
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
躯体化	21.71	7.39	20.50	7.03	1.47
强迫	20.54	6.87	20.00	5.89	0.71
人际关系敏感	16.18	5.34	15.80	4.77	0.65
抑郁	24.26	8.40	23.15	7.15	1.21
焦虑	17.55	6.13	17.49	4.73	0.09
敌对	11.05	3.99	10.45	3.79	1.36
恐怖	11.18	4.16	10.84	3.20	0.75
偏执	10.20	3.68	9.77	3.16	1.08
精神病性	16.46	5.98	16.12	5.22	0.52
其他	12.34	4.23	12.45	3.69	-0.23
SCL-90 总分	161.48	50.19	156.45	41.87	0.92

由于样本中已婚与未婚比例差异过大, 故从已婚教师中随机抽取与未婚教师等量样本 (98 人), 再次进行差异检验。 t 检验结果如表 7 所示。结果表明, 中小学青年教师心理健康水平在各个维度上均不显著, 再次印证了上文中的结论。

表 7 中小学青年教师心理健康水平的婚姻状况差异检验 (随机抽样)

	已婚 (N=98)		未婚 (N=98)		t 值
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
躯体化	21.57	7.18	20.50	7.03	1.08
强迫	20.40	6.63	20.00	5.89	0.53
人际关系敏感	16.32	5.10	15.80	4.77	0.78
抑郁	24.31	8.63	23.15	7.15	1.10
焦虑	16.97	5.28	17.49	4.73	-0.57
敌对	10.90	3.91	10.45	3.79	0.88
恐怖	11.11	4.29	10.84	3.20	0.51
偏执	10.16	3.53	9.77	3.16	0.96
精神病性	15.98	5.72	16.12	5.22	-0.09
其他	12.15	4.33	12.45	3.69	-0.36
SCL-90 总分	159.87	48.29	156.45	41.87	0.62

3.2.4 中小学青年教师心理健康水平的生育状况差异检验

考察中小学青年教师心理健康水平是否会因为生育状况而存在差异，t 检验结果如表 8 所示，被试中已生育中小学青年教师为 472 人，未生育为 148 人。中小学青年教师心理健康水平各个维度在是否生育方面均不存在显著差异。

表 8 中小学青年教师心理健康水平的生育状况差异检验

	已生育 (N=472)		未生育 (N=148)		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	21.70	7.45	20.91	6.97	1.15
强迫	20.53	6.89	20.16	6.22	0.58
人际关系敏感	16.21	5.44	15.80	4.61	0.84
抑郁	24.29	8.55	23.39	7.09	1.16
焦虑	17.58	6.23	17.33	4.88	0.45
敌对	11.03	4.05	10.69	3.66	0.91
恐怖	11.21	4.24	10.84	3.22	0.97
偏执	10.24	3.77	9.74	2.96	1.47
精神病性	16.47	6.11	16.16	5.00	0.57
其他	12.34	4.28	12.35	3.72	-0.03
SCL-90 总分	161.62	51.05	157.30	41.77	0.94

由于样本中已生育与未生育比例差异过大，故从已生育教师中随机抽取与未生育等量样本（148 人），再次进行差异检验。t 检验结果如表 9 所示。结果表明，中小学青年教师心理健康水平在各个维度上均不显著，再次印证了上文中的结论，即中小学青年教师心理健康水平并不存在显著的生育状况差异。

表 9 中小学青年教师心理健康水平的生育状况差异检验（随机抽样）

	已生育 (N=148)		未生育 (N=148)		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	21.39	7.18	20.91	6.97	0.58
强迫	20.41	6.63	20.16	6.22	0.34
人际关系敏感	16.43	5.37	15.80	4.61	1.09
抑郁	24.45	9.14	23.39	7.09	1.12
焦虑	17.67	6.41	17.33	4.88	0.51
敌对	11.04	4.09	10.69	3.66	0.78
恐怖	11.12	4.17	10.84	3.22	0.64
偏执	10.05	3.64	9.74	2.96	0.79
精神病性	16.55	6.19	16.16	5.00	0.60
其他	12.20	4.13	12.35	3.72	-0.33
SCL-90 总分	161.31	51.22	157.30	41.77	0.74

3.2.5 中小学青年教师心理健康水平的是否特岗差异检验

考察中小学青年教师心理健康水平是否会因为是否特岗而存在显著差异, t 检验结果如表 10 所示, 被试中特岗中小学青年教师为 137 人, 非特岗为 483 人。中小学青年教师心理健康水平各个维度在是否特岗方面均不存在显著差异。

表 10 中小学青年教师心理健康水平的是否特岗差异检验

	特岗 (N=137)		非特岗 (N=483)		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	21.15	7.40	21.62	7.33	-0.67
强迫	19.61	6.22	20.67	6.86	-1.63
人际关系敏感	15.82	5.07	16.20	5.31	-0.75
抑郁	23.61	7.36	24.20	8.46	-0.74
焦虑	17.18	5.20	17.62	6.13	-0.76
敌对	10.75	4.01	11.00	3.94	-0.66
恐怖	11.07	3.53	11.14	4.15	-0.19
偏执	9.84	3.36	10.20	3.66	-1.04
精神病性	16.12	5.37	16.47	6.00	-0.63
其他	12.26	3.93	12.37	4.21	-0.28
SCL-90 总分	157.33	45.49	161.52	49.95	-0.88

由于样本中特岗与非特岗比例差异过大, 故从非特岗教师中随机抽取与特岗教师等量样本 (137 人), 再次进行差异检验。 t 检验结果如表 11 所示。结果表明, 中小学青年教师心理健康水平在各个维度上均不显著, 再次印证了上文中的结论, 即中小学青年教师心理健康水平并不存在显著的特岗状况差异。

表 11 中小学青年教师心理健康水平的是否特岗差异检验 (随机抽样)

	特岗 (N=137)		非特岗 (N=137)		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	21.15	7.40	21.32	6.73	-2.89
强迫	19.61	6.22	20.28	6.46	-3.42
人际关系敏感	15.82	5.07	16.33	5.13	-2.44
抑郁	23.61	7.36	24.64	9.19	-3.03
焦虑	17.18	5.20	17.50	5.68	-3.52
敌对	10.75	4.01	11.16	3.69	-3.39
恐怖	11.07	3.53	11.17	3.88	-2.52
偏执	9.84	3.36	10.36	3.51	-3.76
精神病性	16.12	5.37	16.74	5.73	-3.29
其他	12.26	3.93	12.38	3.88	-2.06
SCL-90 总分	157.33	45.49	161.88	47.21	-3.39

3.2.6 中小学青年教师心理健康水平的职称差异检验

考察中小学青年教师心理健康水平是否存在职称差异, 方差分析结果如表 12 所示, 被试中初级职称中小学青年教师为 435 人, 中级职称为 183 人, 高级职称为 2 人。因高级职称人数过少, 故合并进中级教师内。结果显示, 中小学青年教师心理健康各因子及总分存在显著的职称差异, 中、高级职称教师的心理健康水平更差。

表 12 中小学青年教师心理健康水平的职称差异检验

	初级 (N=435)		中、高级 (N=185)		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	20.92	6.85	22.92	8.27	-2.96**
强迫	19.81	6.36	21.95	7.37	-4.28**
人际关系敏感	15.76	4.90	16.98	5.95	-3.69**
抑郁	23.37	7.50	25.77	9.57	-3.55**
焦虑	16.93	5.38	18.95	6.91	-4.01**
敌对	10.56	3.52	11.87	4.73	-4.04**
恐怖	10.83	3.52	11.85	4.95	-2.90**
偏执	9.73	3.17	11.06	4.34	-4.92**
精神病性	15.86	5.27	17.73	6.91	-3.74**
其他	12.11	3.87	12.92	4.72	-1.93**
SCL-90 总分	155.88	44.43	171.94	57.21	-4.04**

由于样本中初级职称与中高级职称差异过大, 故从初级职称教师中随机抽取与中高级职称教师等量样本 (185 人) 进行 t 检验。如表 13 所示, 中小学青年教师心理健康水平在各个维度上均存在显著差异, 再次印证了上文中的结论。

表 13 中小学青年教师心理健康水平的职称差异检验 (随机抽样)

	初级 (N=185)		中、高级 (N=185)		t 值
	M	SD	M	SD	
躯体化	20.77	6.94	22.92	8.22	-2.72**
强迫	19.57	6.49	21.92	7.34	-3.27**
人际关系敏感	15.44	4.71	16.95	5.94	-2.70**
抑郁	22.93	7.43	25.72	9.54	-3.14**
焦虑	16.57	5.49	18.90	6.89	-3.60**
敌对	10.21	3.49	11.87	4.71	-3.85**
恐怖	10.65	3.52	11.82	4.94	-2.62**
偏执	9.58	2.96	11.05	4.32	-3.84**
精神病性	15.43	5.11	17.66	6.90	-3.53**
其他	12.05	4.03	12.90	4.70	-1.86**
SCL-90 总分	153.26	44.47	171.66	56.97	-3.46**

3.2.7 中小学青年教师心理健康水平的学段差异检验

考察中小学青年教师心理健康水平是否存在学段差异，方差分析结果如表 14 所示，被试中小学青年教师为 271 人，初级中学教师为 257 人，高级中学教师为 92 人。中小学青年教师心理健康水平在总分以及九个维度上均存在显著的学段差异。

表 14 中小学青年教师心理健康水平的学段差异检验

	小学 (N=271)		初中 (N=257)		高中 (N=92)		F 值
	M	SD	M	SD	M	SD	
躯体化	19.89	6.34	22.64	7.74	23.15	8.05	12.36**
强迫	19.18	6.33	21.18	6.84	22.10	6.97	9.31**
人际关系敏感	14.75	4.34	17.18	5.73	17.15	5.45	17.15**
抑郁	21.91	6.77	25.66	9.12	26.00	8.11	17.54**
焦虑	16.04	4.98	18.67	6.46	18.66	6.08	15.69**
敌对	10.03	3.36	11.67	4.34	11.64	3.97	13.40**
恐怖	10.27	3.07	12.02	4.73	11.15	3.81	12.94**
偏执	9.14	2.82	10.92	3.97	10.78	3.88	19.04**
精神病性	14.84	4.59	17.77	6.60	17.13	5.96	18.25**
其他	11.31	3.41	13.08	4.51	13.33	4.43	15.67**
SCL-90 总分	147.41	39.94	170.74	53.91	171.10	50.02	18.42**

进一步多重比较表明：

在躯体化、强迫、抑郁维度，以及 SCL-90 总分维度上，高级中学教师均值最高，初级中学教师次之，小学教师最低。小学教师分别和初级中学、高级中学教师均值存在显著差异，初级中学和高级中学教师均值不存在显著差异。

除躯体化、强迫症状、抑郁以及其他四个因子外，初级中学教师在其余因子上的均值最高，高级中学教师次之，小学教师最低。小学教师分别和初级中学、高级中学教师均值存在显著差异，初级中学和高级中学教师均值不存在显著差异。

3.2.8 中小学青年教师心理健康水平与年龄、工作年限的相关分析

考察中小学青年教师心理健康水平是否存在年龄、工作年限差异，被试中年龄范围为 22 到 35 岁，工作年限为 1 到 15 年。中小学青年教师心理健康与年龄、工作年限相关关系如表 15 所示，年龄与躯体化和抑郁两个维度呈正相关；工作年限与除躯体化和强迫以外的所有维度以及总分均呈正相关。

表 15 中小学青年教师心理健康与年龄、工作年限相关关系 (r) 表

	年龄	工作年限
躯体化	0.096*	0.082
强迫	0.072	0.137
人际关系敏感	0.053	0.517*
抑郁	0.079*	0.348*
焦虑	0.048	0.548*
敌对	0.027	0.643*
恐怖	0.050	0.482*
偏执	0.075	0.178
精神病性	0.042	0.954**
其他	0.035	0.699*
SCL-90 总分	0.070	0.309*

3.3 中小学青年教师情绪调节策略人口统计学差异分析

3.3.1 中小学青年教师情绪调节策略的性别差异检验

考察中小学青年教师情绪调节策略是否存在性别差异, t 检验结果如表 16 所示。结果表明, 除了责难他人这个维度以外, 性别差异均不显著。在责难他人维度上, 男性分值高于女性, 且差异显著。

表 16 中小学青年教师情绪调节策略的性别差异检验

	男性 (N=88)		女性 (N=532)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.16	3.11	10.74	3.71	-1.59
接受	11.85	4.03	12.42	4.15	-1.23
反思自我	10.39	3.56	10.38	3.60	0.02
积极关注	10.90	3.76	11.33	3.56	-1.02
关注计划	13.07	4.15	13.56	4.23	-1.03
积极重评	12.89	4.02	13.57	3.80	-1.48
理性分析	10.32	2.91	9.96	3.03	1.06
灾难化	9.16	3.35	8.60	3.39	1.44

责难他人	9.73	3.11	8.75	3.12	2.72**
CERQ 总分	98.45	22.52	99.44	21.92	-0.38

由于样本中男女比例差异过大,故从女教师中随机抽取与男教师等量样本(88人),再次进行差异检验。 t 检验结果如表 17 所示。结果表明,除责难他人维度外,中小学青年教师情绪调节策略的适应性和非适应性策略的性别差异不显著。

表 17 中小学青年教师情绪调节策略的性别差异检验(随机抽样)

	男性(N=88)		女性(N=88)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.16	3.11	10.74	3.71	-1.40
接受	11.85	4.03	12.42	4.15	-1.20
反思自我	10.39	3.56	10.38	3.60	0.02
积极关注	10.90	3.76	11.33	3.56	-1.06
关注计划	13.07	4.15	13.56	4.23	-1.01
积极重评	12.89	4.02	13.57	3.80	-1.54
理性分析	10.32	2.91	9.96	3.03	1.03
灾难化	9.16	3.35	8.60	3.39	1.43
责难他人	9.73	3.11	8.86	3.66	2.09**
CERQ 总分	98.45	22.52	99.44	21.82	-0.38

3.3.2 中小学青年教师情绪调节策略的城乡差异检验

考察中小学青年教师情绪调节策略是否存在城乡差异, t 检验结果如表 18 所示,被试中城镇中小学青年教师为 219 人,乡村为 401 人。结果表明,除了责难他人这个维度以外,其余情绪调节策略上,乡村教师得分均显著高于城镇教师。

表 18 中小学青年教师情绪调节策略的城乡差异检验

	城镇(N=219)		乡村(N=401)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.27	3.92	10.89	3.45	-2.02*
接受	11.78	4.39	12.66	3.96	-2.54*
反思自我	9.61	3.68	10.81	3.48	-4.02**
积极关注	10.52	3.77	11.70	3.41	-3.96**
关注计划	12.59	4.55	14.00	3.94	-4.02**

积极重评	12.59	4.13	13.96	3.58	-4.28**
理性分析	9.53	2.90	10.28	3.04	-3.00**
灾难化	8.31	3.28	8.88	3.44	-2.00*
责难他人	8.72	4.14	9.13	3.27	-1.33
CERQ 总分	93.92	24.48	102.29	19.90	-4.33**

由于样本中城乡比例差异过大，故从乡村教师中随机抽取与城镇教师等量样本（219人），再次进行差异检验。t检验结果如表19所示。结果表明，在适应性调节策略上，乡村教师得分均高于城镇教师。

表19 中小学青年教师情绪调节策略的城乡差异检验（随机抽样）

	城镇（N=219）		乡村（N=219）		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.27	3.92	10.75	3.55	-1.42
接受	11.78	4.39	12.62	3.93	-2.17*
反思自我	9.61	3.68	10.81	3.57	-3.52**
积极关注	10.52	3.77	11.54	3.33	-3.07**
关注计划	12.59	4.55	13.77	3.88	-2.97**
积极重评	12.59	4.13	13.82	3.58	-3.35**
理性分析	9.53	2.90	10.26	3.15	-2.54**
灾难化	8.31	3.28	8.79	3.47	-1.44
责难他人	8.72	4.14	8.93	2.96	-1.11
CERQ 总分	93.92	24.48	101.42	20.98	-3.49**

3.3.3 中小学青年教师情绪调节策略的婚姻状况差异检验

考察中小学青年教师情绪调节策略是否会因为婚姻状况的不同而存在差异，t检验结果如表20所示，被试中已婚中小学青年教师为522人，未婚为98人。未婚中小学青年教师在反思自我、关注计划、CERQ总分上得分高于已婚教师，且差异显著。其余维度差异不显著。

表20 中小学青年教师情绪调节策略的婚姻状况差异检验

	已婚（N=522）		未婚（N=98）		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.56	3.75	11.17	2.95	-1.51

接受	12.22	4.25	12.90	3.45	-1.48
反思自我	10.20	3.58	11.32	3.56	-2.80**
积极关注	11.16	3.65	11.85	3.26	-1.72
关注计划	13.31	4.27	14.41	3.81	-2.35*
积极重评	13.34	3.90	14.17	3.45	-1.94
理性分析	9.96	3.08	10.32	2.56	-1.06
灾难化	8.65	3.44	8.86	3.09	-0.57
责难他人	8.96	3.76	9.13	2.59	-0.42
CERQ 总分	98.34	22.66	104.40	17.22	-3.03**

由于样本中已婚与未婚比例差异过大，故从已婚教师中随机抽取与未婚教师等量样本（98 人），再次进行差异检验。t 检验结果如表 21 所示。结果表明，中小学教师情绪调节策略在各个维度上均不显著。

表 21 中小学教师情绪调节策略的婚姻状况差异检验

	已婚 (N=98)		未婚 (N=98)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	11.03	3.80	11.17	2.95	-0.38
接受	12.51	4.32	12.90	3.45	-0.90
反思自我	10.63	3.63	11.32	3.56	-1.42
积极关注	11.31	3.54	11.85	3.26	-1.19
关注计划	13.59	3.80	14.41	3.81	-1.62
积极重评	13.59	3.57	14.17	3.45	-1.19
理性分析	9.88	2.80	10.32	2.56	-1.06
灾难化	8.45	3.57	8.86	3.09	-0.90
责难他人	8.73	3.41	9.13	2.59	-0.92
CERQ 总分	99.72	21.72	104.41	17.22	-1.67

3.3.4 中小学教师情绪调节策略的生育状况差异检验

考察中小学教师情绪调节策略是否会因为生育状况而存在差异，t 检验结果如表 22 所示，被试中已生育中小学教师为 472 人，未生育为 148 人。未生育

教师在反思自我、理性分析维度上得分高于已生育教师，且差异显著。其余维度差异不显著。

表 22 中小学教师情绪调节策略的生育状况差异检验

	已生育 (N=472)		未生育 (N=148)		<i>t</i> 值
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
自我责难	10.62	3.76	10.79	3.21	-0.50
接受	12.29	4.21	12.52	3.90	-0.60
反思自我	10.18	3.54	11.01	3.69	-2.47*
积极关注	11.22	3.60	11.43	3.54	-0.62
关注计划	13.39	4.25	13.80	4.11	-1.02
积极重评	13.40	3.84	13.70	3.82	-0.82
理性分析	9.85	3.02	10.53	2.94	-2.39*
灾难化	8.57	3.40	9.03	3.35	-1.45
责难他人	8.97	3.84	9.04	2.70	-0.21
CERQ 总分	98.50	22.43	101.85	20.36	-1.62

由于样本中已生育与未生育比例差异过大，故从已生育教师中随机抽取与未生育等量样本（148 人），再次进行差异检验。*t* 检验结果如表 23 所示。结果表明，中小学教师情绪调节策略在各个维度上均不显著，可以说明，中小学教师情绪调节策略并不存在显著的生育状况差异。

表 23 中小学教师情绪调节策略的生育状况差异检验（随机抽样）

	已生育 (N=148)		未生育 (N=148)		<i>t</i> 值
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
自我责难	10.84	3.82	10.79	3.21	-0.50
接受	12.42	4.08	12.52	3.90	-0.60
反思自我	10.18	3.57	11.01	3.69	-2.05
积极关注	11.23	3.58	11.43	3.54	-0.62
关注计划	13.22	4.43	13.80	4.11	-1.02
积极重评	13.04	3.94	13.70	3.82	-0.82
理性分析	9.86	3.03	10.53	2.94	-1.97
灾难化	8.54	3.42	9.03	3.35	-1.45

责难他人	8.96	4.22	9.04	2.70	-0.21
CERQ 总分	98.29	22.22	101.85	20.36	-1.44

3.3.5 中小学青年教师情绪调节策略的特岗状况差异检验

考察中小学青年教师情绪调节策略是否因为特岗而存在显著差异, t 检验结果如表 24 所示, 被试中特岗中小学青年教师为 137 人, 非特岗为 483 人。特岗中小学青年教师在理性分析维度上得分高于非特岗教师, 且差异显著。其余维度差异不显著。

表 24 中小学青年教师情绪调节策略的是否特岗差异检验

	特岗 (N=137)		非特岗 (N=483)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.76	3.35	10.63	3.71	0.36
接受	12.42	4.00	12.32	4.18	0.26
反思自我	10.55	3.31	10.33	3.67	0.62
积极关注	11.39	3.39	11.24	3.64	0.45
关注计划	13.77	4.02	13.41	4.27	0.87
积极重评	13.55	3.63	13.45	3.90	0.30
理性分析	10.79	2.82	9.79	3.03	3.45*
灾难化	9.15	3.31	8.55	3.41	1.85
责难他人	9.07	2.61	8.96	3.83	0.29
CERQ 总分	101.45	18.68	98.69	22.82	-1.30

由于样本中特岗与非特岗教师样本比例差异过大, 故从非特岗教师中随机抽取与特岗教师等量样本 (137 人), 再次进行差异检验。 t 检验结果如表 25 所示。结果再次表明, 特岗教师在理性分析维度上得分高于非特岗教师, 且差异显著。其余维度差异不显著。

表 25 中小学青年教师情绪调节策略的是否特岗差异检验 (随机抽样)

	特岗 (N=137)		非特岗 (N=137)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.76	3.35	10.79	3.66	-0.07
接受	12.42	4.00	12.39	4.17	0.07
反思自我	10.55	3.31	10.45	3.79	0.24

积极关注	11.39	3.39	11.32	3.64	0.17
关注计划	13.77	4.02	13.60	4.23	0.34
积极重评	13.55	3.63	13.52	3.79	0.08
理性分析	10.79	2.82	9.97	2.84	2.39**
灾难化	9.15	3.31	8.82	3.48	0.80
责难他人	9.07	2.61	8.99	3.31	0.20
CERQ 总分	101.45	18.68	99.85	21.99	0.65

3.3.6 中小学青年教师情绪调节策略的职称状况差异检验

考察中小学青年教师情绪调节策略是否存在职称差异,t 检验结果如表 26 所示,被试中初级职称中小学青年教师为 435 人,中级职称为 183 人,高级职称为 2 人。因高级职称人数过少,故合并进中级教师内。结果显示,中小学青年教师情绪调节策略得分均不存在显著的职称差异。

表 26 中小学青年教师情绪调节策略的职称差异检验

	初级 (N=435)		中、高级 (N=185)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.56	3.57	10.85	3.77	1.26
接受	12.32	4.10	12.36	4.22	0.79
反思自我	10.31	3.58	10.56	3.62	0.57
积极关注	11.33	3.55	11.12	3.67	0.27
关注计划	13.62	4.16	13.19	4.37	0.67
积极重评	13.66	3.82	13.02	3.87	1.78
理性分析	10.03	3.14	9.97	2.70	0.27
灾难化	8.56	3.42	8.98	3.31	1.02
责难他人	8.83	3.37	9.37	4.08	1.49
CERQ 总分	99.21	21.67	99.42	22.79	-0.11

由于样本中初级职称与中高级职称差异过大,故从初级职称教师中随机抽取与中高级职称教师等量样本(185 人),再次进行差异检验。t 检验结果如表 27 所示,结果表明,中小学青年教师情绪调节策略在各个维度上均不存在显著差异。

表 27 中小学青年教师情绪调节策略的职称差异检验(随机抽样)

	初级 (N=185)		中、高级 (N=185)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我责难	10.60	3.76	10.85	3.77	-0.73

接受	12.50	4.22	12.36	4.22	0.22
反思自我	10.72	3.75	10.56	3.62	0.49
积极关注	11.61	3.57	11.12	3.67	1.28
关注计划	13.86	4.08	13.19	4.37	1.53
积极重评	13.82	3.72	13.02	3.87	2.00
理性分析	10.17	3.27	9.97	2.70	0.59
灾难化	8.79	3.45	8.98	3.31	-0.51
责难他人	8.99	3.55	9.37	4.08	-0.93
CERQ 总分	101.06	22.02	99.42	22.79	0.68

3.3.7 中小学青年教师情绪调节策略的学段差异检验

考察中小学青年教师情绪调节策略是否会因为学段而存在显著差异，t 检验结果如表 28 所示，被试中小学青年教师为 271 人，初中为 257 人，高中为 92 人。中小学青年教师在灾难化、责难他人维度上存在学段差异。

表 28 中小学青年教师情绪调节策略的学段差异检验

	小学 (N=271)		初中 (N=257)		高中 (N=92)		F 值
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
自我责难	10.65	3.61	10.62	3.78	10.79	3.28	0.08
接受	12.50	4.29	12.18	4.08	12.35	3.83	0.39
反思自我	10.23	3.59	10.50	3.69	10.48	3.36	0.40
积极关注	11.53	3.60	11.02	3.58	11.24	3.54	1.35
关注计划	13.95	4.21	13.16	4.20	13.08	4.19	2.87
积极重评	13.81	3.85	13.27	3.97	13.01	3.35	2.08
理性分析	9.73	3.07	10.16	3.11	10.43	2.45	2.41
灾难化	8.27	3.46	8.82	3.39	9.53	3.03	5.21*
责难他人	8.57	3.52	9.06	3.15	10.02	4.67	5.78*
CERQ 总分	99.23	22.70	98.78	21.62	100.93	21.01	0.327

进一步多重比较结果表明，在灾难化维度上，小学教师 and 高中教师存在显著差异，高中教师显著高于比小学教师，小学教师 and 初中教师、初中教师 and 高中教师不存在显著的差异。

在责难他人维度上,高中教师和初中、小学教师存在显著差异,高中教师显著高于另外两个学段教师,小学教师和初中教师不存在显著差异。

3.3.8 中小学青年教师情绪调节策略与年龄、工作年限的相关分析

中小学青年教师情绪调节策略与年龄、工作年限相关关系如表 29 所示,理性分析和年龄呈显著正相关,年龄越大,教师在进行情绪调节时越倾向于选择理性分析策略。灾难化和和工作年限呈显著负相关。

表 29 中小学青年教师情绪调节策略与年龄、工作年限相关关系表

	年龄	工作年限
自我责难	-0.036	-0.004
接受	-0.029	0.004
反思自我	-0.068	-0.046
积极关注	-0.059	-0.019
关注计划	-0.078	-0.029
积极重评	-0.049	-0.010
理性分析	0.151**	0.186**
灾难化	-0.049	-0.117**
责难他人	0.000	-0.055

3.3.9 中小学青年教师情绪调节策略与心理健康的相关分析

中小学青年教师情绪调节策略与心理健康水平的相关分析如表 30 所示。结果显示,在青年教师的情绪调节策略的使用中,非适应性调节策略,即自我责难、反思自我、责难他人和灾难化与心理健康症状的各个维度皆呈正向相关。部分适应性调节策略,如积极关注和关注计划,则与心理健康症状无显著相关关系;而接受、理性分析则与心理健康症状呈显著正相关;积极重评与心理健康症状呈负向相关。

表 30 情绪调节策略和心理健康相关矩阵

	躯体化	强迫	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	SCL-90 总分
自我责难	0.205**	0.315**	0.256**	0.262**	0.300**	0.225**	0.215**	0.229**	0.296**	0.233**	0.289**
接受	0.092*	0.212**	0.107**	0.109**	0.140**	0.074	0.059	0.097*	0.113**	0.094*	0.129**
反思自我	0.261**	0.335**	0.297**	0.325**	0.298**	0.245**	0.215**	0.277**	0.272**	0.262**	0.320**
积极关注	0.010	0.109**	0.084*	0.077	0.078	0.015	0.020	0.076	0.051	0.037	0.065
关注计划	-0.071	0.064	-0.023	-0.042	-0.042	-0.058	-0.095*	-0.053	0-.048	-0.045	-0.042
积极重评	-0.118**	-0.028	-0.119**	-0.113**	-0.108**	-0.119**	-0.160**	-0.119**	-0.122**	-0.094*	-0.120**
理性分析	0.200**	0.207**	0.230**	0.245**	0.234**	0.185**	0.203**	0.205**	0.210**	0.194**	0.241**
灾难化	0.381**	0.349**	0.389**	0.422**	0.411**	0.343**	0.346**	0.350**	0.422**	0.382**	0.432**
责难他人	0.295**	0.297**	0.343**	0.315**	0.346**	0.259**	0.298**	0.335**	0.324**	0.340**	0.353**

3.4 中小学青年教师情绪调节策略与心理健康水平的回归分析

3.4.1 非适应性调节策略与心理健康水平的回归分析

将情绪调节策略按照适应性与非适应性进行分类,然后将非适应性调节策略中的自我责难、反思自我、灾难化与责难他人放入回归分析中进行逐步回归分析,因变量为 SCL-90 总分。结果显示,灾难化、自我责难、责难他人进入回归模型。灾难化对 SCL-90 得分有正向预测作用,可解释变异为 18.6%;自我责难对 SCL-90 得分有正向预测作用,可解释变异为 23.4%;责难他人对 SCL-90 得分有正向预测作用,可解释变异为 24.2%,反思自我维度未进入回归模型。

表 31 非适应性调节策略与心理健康水平的回归分析

因变量	自变量	R ² 值	β 值	t 值
SCL-90 得分	灾难化	0.19	0.33	7.69**
	自我责难	0.23	0.21	5.69**
	责难他人	0.24	0.11	2.54**

3.4.2 适应性调节策略与心理健康水平的回归分析

以适应性调节策略各维度为自变量, SCL-90 得分为因变量进行回归分析。结果显示,理性分析策略对 SCL-90 得分的回归系数正向显著,可解释变异 5.8%;积极重评对 SCL-90 得分有负向预测作用,可解释变异 9.6%;接受策略对 SCL-90 得分的回归系数也正向显著,可解释变异 15.5%。

表 32 适应性调节策略与心理健康水平的回归分析

因变量	自变量	R ² 值	β 值	t 值
SCL-90 得分	理性分析	0.06	0.31	8.01**
	积极重评	0.10	-0.36	-7.96**
	接受	0.15	0.29	6.58**

第四章 讨论

4.1 中小学青年教师心理健康水平总体状况

本研究对山西省乡宁县 620 名青年教师进行调查研究,通过对其《症状自评量表 SCL-90》的得分进行统计分析,可以发现:该地区中小学青年教师的心理健康水平不是很高,特别是在强迫症状和人际关系敏感这两个因子上,教师的得分大于 2,因此,应该注重关注教师的强迫症状和人际关系敏感状况。

4.2 中小学青年教师心理健康水平的人口学差异

4.2.1 中小学青年教师心理健康水平的城乡差异

针对中小学青年教师心理健康总均分及因子得分的城乡差异进行独立样本 t 检验,结果表明,躯体化、强迫、抑郁、焦虑和偏执五因子得分的城乡差异显著。城镇中小学青年教师的得分显著高于乡村教师。这可能是因为,一方面城市生活压力较乡村而言相对较大,城市教师需要面对工作和生活所带来的双重压力,难以在两者之间做好平衡;另一方面,城镇居民较为重视教育,往往也会对教师提出更高的要求,这从另一方面形成了对教师无形的压力。这两方面可能是构成城镇教师心理健康状况显著高于乡村教师的主要原因。

4.2.2 中小学青年教师心理健康水平的职称差异

针对中小学青年教师心理健康总均分及因子得分的职称差异进行独立样本 t 检验,结果表明,青年教师的心理健康状况在职称上差异,具体为各个因子以及总均分上,中、高级中学教师得分显著高于初级中学教师。这其中的主要原因可能是中高级教师在职称晋升之后,会相比初级教师面对更多的工作量和教学任务,从而更多的挤占了个人时间和空间,造成了压力的上升。其次,在各个学校中,家长更青睐中高级教师来对自己的孩子进行指导,这种社会及人际所带来的压力也是造成中高级教师心理健康状况堪忧的原因之一。

4.2.3 中小学青年教师心理健康水平的学段差异

对该中小学青年教师心理健康各因子得分及总均分进行方差分析,结果发现,青年教师在学段情况上存在显著差异。具体而言,在躯体化、强迫、抑郁维度,以及总分上,高级中学教师均值最高,初级中学教师次之,小学教师最低;除躯体化、强迫症状、抑郁以及其他四个因子外,初级中学教师在其余 6 个因子上的均值最高,高级中学教师次之,小学教师最低。总体而言,初级中学和高级中学的教师心理健

康状况要比小学教师堪忧。对于高中教师来说,一方面所教课程在三个学段中难度最高,因此相比于其他两个学段教师,高中教师面对学生高考,因此承担着更繁重的课程任务,有着更大的工作压力,高中教师的绩效考评直接与高考、月考等考试成绩直接挂钩,这也就导致高中教师为了提高学生成绩而不得费尽心思。工作压力大、工作强度高、工作时间长,这三个因素构成了高中教师在躯体化、强迫、抑郁维度以及总分上得分较高。

对于初中教师来说,尽管其应试教育所带来的压力相较于高中教师较小,但由于所面对的学生刚刚步入青春期,自我意识逐渐形成,开始出现逆反心理。因此初中教师除了要解决学生学业上的问题以外,还要分出时间来解决学生生理和心理上的问题。由于当前我国教师队伍的心理辅导教育还不够完善,所以导致教师在处理完学生的心理问题之后,无法及时的化解和疏通,从而造成对自己的伤害。这些因素造成了初中教师的人际关系敏感、焦虑、敌对等因子上得分较高。

4.3 中小学教师情绪调节策略的人口学差异

4.3.1 中小学教师情绪调节策略的性别差异

对该中小学教师的情绪调节策略进行t检验分析,结果发现青年教师在情绪调节策略上不存在显著的性别差异,但男性比女性更容易责怪他人,且差异显著。在面临压力和冲突时男性比女性更容易爆发,更容易将责任和矛盾归咎于他人。这可能是男性在使用责难他人策略上高于女性的原因。

4.3.2 中小学教师情绪调节策略的城乡差异

对该中小学教师情绪调节策略的城乡情况进行t检验分析,结果发现,乡村教师相比于城镇教师更倾向于使用适应性情绪调节策略。这可能是因为相比于城镇地区,农村环境更追求和崇尚人际之间的和谐,要求人们尽量做到谦让和克制。在这种传统观念的约束下,乡村青年教师更倾向于采取认知重评这种适应性情绪调节策略的方式来达成对消极情绪的疏通和化解。这可能是造成乡村青年教师更倾向于使用适应性情绪调节策略的原因。

4.3.3 中小学教师情绪调节策略的特岗差异

对该中小学教师情绪调节策略的特岗情况进行t检验分析,结果发现,特岗教师在理性分析维度上得分高于非特岗教师,且差异显著。这可能是因为考取特岗教师的人员往往在学历、毕业院校、整体素质等方面有较高水平,因此在遇到情

绪问题时往往能有更理性的分析和更合理的排解方式。这可能是出现这一差异的主要原因。

4.4 中小学青年教师心理健康与情绪调节策略的关系

4.4.1 心理健康状况与非适应性情绪调节策略的关系

通过对非适应性调节策略与心理健康状况进行回归分析,结果发现,灾难化、自我责难、责难他人与心理健康总分的回归系数为正,且均显著。可见,非适应性情绪调节策略的使用是影响心理健康水平的一个重要因素。国内外的研究表明,使用非适应性情绪调节策略的个体心理健康水平更低,本研究也印证了这一点。这可能是中小学教师所面对特殊环境所造成的。中小学教师不仅工作压力大,工作时间长,而且对他们的耐心和细致也有较高大要求。并且,由于所面对的学生群体多为青春期的孩子,这就要求教师必须很好的将生活和工作分开来,不能将生活中的情绪带到工作中去。这就导致教师在面对生活中的负性事件时,往往会采取压抑的情绪调节方式,而这种策略方式往往会降低他们心理健康水平。因此,关注中小学青年教师的心理健康状况,不可忽视非适应性情绪调节策略对他们的影响。

4.4.2 心理健康状况与适应性情绪调节策略的关系

通过对适应性调节策略与心理健康状况进行回归分析,结果发现,理性分析、接受对心理健康总分的回归系数为正,且均显著;积极重评对心理健康总分的回归也显著,但回归系数为负。可见,当面对负性生活事件时,如果个体采取理性分析、接受的调节策略,往往会降低个体的心理健康水平;而使用积极重评的方式,则会有效的改善个体的心理健康状况。国内外的研究表明,使用认知重评的情绪调节策略的个体,心理健康水平更高。但本研究发现,只有使用积极重评策略可以有效改善心理健康水平。理性分析、接受对个体的心理健康具有消极影响。根据认知-评价理论可知,个体的情景反应并不是客观情景的结果,而是由个体对客观事物的主观信念决定的^[41,42],因此,个体通过改变对某件事的理解可以改变对这件事的情绪反应。由此可见,积极重评策略更有助于个体评价和理解该情境,并作出相对应的情绪反应,从而改善心理健康水平;而理性分析和接受策略更偏向于是一种对当下情境的认同和妥协,有研究显示这两种策略对高水平的焦虑等负性情绪有较好的调节作用,但对一般性负性情绪则效果并不显著^[43,44]。可见,在平时的青年教师的心理健康辅导中,应多宣传使用积极重评策略,这种策略可以有效的抑制心理健康问题的发生。

第五章 结论及建议

5.1 结论

(1) 中小学青年教师心理健康方面,在躯体化、强迫、抑郁、焦虑和偏执这五个因子中,城镇中小学青年教师的得分显著高于乡村教师;中高级中小学青年教师在所有因子上的得分显著高于初级教师;高级中学教师在躯体化、强迫、抑郁维度,以及总分上得分最高,初级中学教师次之,小学教师最低;除躯体化、强迫症状、抑郁和其他四个因子,在 SCL-90 的其他维度上,初级中学教师均值最高,高级中学教师次之,小学教师最低;年龄与躯体化和抑郁呈正相关,工作年限与除躯体化和强迫外的所有维度呈正相关。

(2) 中小学青年教师情绪调节策略方面,男性青年教师较女性青年教师更倾向于使用责难他人的调节策略;乡村青年教师较城镇青年教师更倾向于使用适应性调节策略;特岗青年教师较非特岗青年教师更倾向于使用理性分析调节策略;在灾难化维度上,高中教师显著高于小学教师,在责难他人维度上,高中教师显著高于初中和小学教师;理性分析和年龄呈显著正相关,灾难化和工作年限呈显著负相关。

(3) 心理健康状况与非适应性情绪调节策略的关系方面,灾难化、自我责难与责难他人这三个非适应性情绪调节策略可以显著正向预测 SCL-90 得分。

(4) 心理健康状况与适应性情绪调节策略的关系方面,理性分析、接受这两个适应性调节策略可以显著正向预测 SCL-90 得分;积极重评策略可以显著负向预测 SCL-90 得分。

5.2 对策与建议

从本研究可以看出,对乡宁县中小学青年教师的心理健康状况进行有针对性的干预,可以从学校及有关教育部门方面和教师自身方面分别进行干预。在学校及教育部门方面,相关领导应多加重视教师心理卫生方面的问题,开展教师心理健康教育的培训工作。并积极联合社会资源等渠道共同创立有效的教师减压方式,从而有效的提升青年教师的心理健康水平。在教师方面,青年教师应多多关注自身心理健康的发展与变化,做到定期检查,及时排解,真正实现心理健康的有效提升。

5.2.1 学校及相关教育部门方面

由于教师面对群体的特殊性和所负责任的神圣性,更让这个群体的心理健康问题引发全社会的关注。中小学教师每天需要工作大量时间,工作压力大、负荷重是

引发中小学教师工作倦怠的重要原因。如何维护教师心理健康,提升教师工作质量,成为一个亟待解决的课题。根据本研究的数据和结论可以看出,中小学青年教师应当重视其心理健康状况,尤其是城镇教师、中高级职称教师及高级中学教师的心理健康情况更为复杂严峻。本研究结果显示,使用积极正确的情绪调节策略可以有效的调节教师的心理健康状况,而使用不当的调节策略则会加重心理问题的发生和发展。基于此,本研究针对学校及教育部门方面,给出如下建议

(1) 学校及有关部门要加大对教师队伍心理健康问题的重视程度。

社会观念广泛认为,教师不存在心理问题,或教师不应该有心理问题。这往使得教师在出现负性情绪和心理状况后选择压抑和逃避自身的问题,最终导致了情况的愈演愈烈。因此,学校和相关部门应正视教师的心理健康问题的存在,客观看待心理问题出现的成因,纠偏社会观念,维护教师心理健康,从而在观念上树立对教师心理健康的正确的认知。

(2) 学校及有关部门应积极创造适应的工作环境。

本研究调查发现,城镇青年教师的心理健康问题要较乡村教师更为严重,这从侧面反映出教师往往无法将生活压力和工作压力很好的平衡开来。针对这种情况,学校和有关部门可以在学校内增设针对教师的心理咨询室和心理咨询服务,并定期开展教师队伍的心理健康普查和心理健康讲座,让教师对自身心理状况的发展有更全面和深入的了解和认识,并使他们懂得正视自身的压力和问题,从而更好地投入到工作中去。

(3) 学校及有关部门应加大对教师待遇的投资。

本研究调查显示,中高级职称青年教师和高中教师的心理健康问题较为严重,其中除该群体所面临压力较之其他职称和学段更大以外,还与其能力、职称水平与相对应的薪资、劳动保障不平等有关。因此,学校和相关部门应多加重视这部分教师的心理健康水平,提升其经济和社会地位,强化其社会劳动保障,完善其工作评价系统,调整对教师教学的要求和基本评价标准,促进教师队伍的健康发展。

农村地区中小学教师在教学过程中很容易产生各种各样的心理健康问题。学校以及有关教育部门要对此加以重视,结合实际情况不断改善教师的工作环境,教师自己也要学会调节自己的情绪,在此基础上促进教学水平有效提升。

根据本文的结论,我认为可以提出以下建议。纠偏社会观念,维护教师心理健康,纠正教师完人论。我们忽视了教师也是普通人。因此,社会群众应当客观看待教师职业,使教师可以在宽松的氛围中有序履行自身的职责,发挥着应有的正常角

色或功能。其二，人们广泛认为教师不存在心理问题，所以自从素质教育推行以来，人们更多关注中小学生的心理健康和身心素质，认为各方面发展较为成熟的成年人不会产生心理健康问题。这显然属于认识上的偏见和误解。其三，将心理问题错误地等同于精神病，这种集体无意识使得人们一旦发生心理健康问题便讳疾忌医，教师为人师表，有时更加讳莫如深，不敢探寻科学的医治渠道与方式，导致问题加重，甚至造成人格异常。

认真贯彻相关的教育政策，切实落实教师的福利保障各级政府需要贯彻落实相关的教育政策，提升教师群体的经济和社会地位，强化其社会劳动保障，适当加大教育投资，并完善教育体制和教学系统，从而减轻中小学教师的工作负担与心理压力，激励中小学教师认同自己的职业价值，推动其心理健康的构建。

革新与完善针对教师工作的评价系统，普及心理健康知识首先，应转变目前教师工作的评价制度，深化对教师评价理论价值的认知水平。其次，要将教师评价方案的价值导向有机结合当地教师的教学现状，根据各校的办学目标和不同条件，调整对教师教学的要求和基本评价标准，促进教师队伍的健康发展。再次，按照评价结构模式的一般内涵和要素，将教育学原理分解为教师的教学任务、政治表现及科研工作成果等若干项目，依据品德、能力和成绩等逐一进行考评，重新修正教师评价体系的要素指标，将参数具体化。

最后，要注意教师的心理健康知识普及，注重心理素质锻炼，让师范生在踏上教师岗位以前就具备抗压的心理承受能力，防止在参加工作后产生心理健康问题。

5.2.2 教师自身方面

在社会和学校共同努力的基础上，教师自身也要学会合理的人际交际，善于同学生及家长、同事和学校领导之间建造与保持融洽的人际关系，加强同外界的交流和沟通，改善自身的社会角色，维持同学校、社会关系的平衡。可以从以下几个方面做起：

(1) 教师应正视自身的心理健康状况。

长期以来，社会观念对心理问题都存在着很深的误解和偏见，当生活中遇到负性事件，情绪感到低落时，总会错误地认为患有精神方面的疾病，这种集体无意识使得人们一旦发生心理健康问题便讳疾忌医，教师为人师表，有时更加讳莫如深，不敢探寻科学的医治渠道与方式，导致问题加重，甚至造成人格异常。因此，学校教师应积极配合学校组织开展的心理健康方面培训及检查，正视自身出现的问题和

状况，树立正确的观念和意识，做到心理与生理一样，出现问题及时就医，及时与专业人士沟通、交流，排解自身的不良情绪，做到身心健康的发展。

（2）教师应学会正确的情绪调节策略。

本研究显示，正确和积极的情绪调节策略能有效的缓解自身的心理问题，促进心理健康的发展。因此，教师在面对负性生活事件中要主动使用合理有效的调节策略进行应对。当然，这同时也要求学校要采取科学的教育方式和手段来帮助教师积累和掌握正确的应对知识，系统的学习应对策略，面对问题和挑战时能灵活的运用知识来进行解决。当教师无法自己解决问题时，要做到寻求专业人士的帮助，与他人共同运用策略，真正做到心理健康水平和心理素质的全面发展。

由于地区限制，本研究的结论和建议等只能适用于本地现状探索研究，只可作为这方面问题的参考，无法提供具有更加有效的、可推广的现状描述和改善策略。

参 考 文 献

- [1] Beers C W. A mind that found itself: An autobiography[M]. Longmans, Green, 1917.
- [2] 范会勇, 李晶晶, 赵曼璐, 等. 幼儿园教师的心理健康:对基于SCL-90量表研究的元分析[J]. 心理科学进展. 2016, 24(01): 9-20.
- [3] 张积家, 陆爱桃. 十年来教师心理健康研究的回顾和展望[J]. 教育研究. 2008(01): 48-55.
- [4] 吴樟兴. 中学教师心理健康状况的调查研究[J]. 教育探索. 2002(05): 76-78.
- [5] 周春儿, 张晓贤, 洪茹燕. 中小学女教师心理健康调查与分析[J]. 教师教育研究. 2006(01): 71-75.
- [6] 廖明英. 农村中小学教师心理健康现状调查——以四川省为例[J]. 教育探索. 2013(11): 148-150.
- [7] 郑红渠, 张庆林. 中小学教师心理健康状况的调查研究[J]. 宁波大学学报(教育科学版). 2007(04): 12-16.
- [8] 俞国良, 金东贤, 郑建君. 教师心理健康评价量表的编制及现状研究[J]. 心理发展与教育. 2010(03): 295-301.
- [9] 杨睿娟. 不同职业类别教师心理健康水平的横断历史研究(1995-2011)[J]. 教师教育研究. 2013(04): 45-50.
- [10] 杨慧. 在体验中建构价值观之思考——心理健康教育的模式探索[J]. 教育与职业. 2004(20): 70-71.
- [11] 宗晓晓, 杨宏飞. 高校教师压力、心理健康现状及对策研究[J]. 技术经济与管理研究. 2008(02): 98-100.
- [12] 潘孝富. 初中教师心理健康与学校组织气氛的相关性研究[J]. 健康心理学杂志. 2003(03): 214-216.
- [13] Thompson R A. Emotional regulation and emotional development[J]. Educational Psychology Review. 1991, 3(4): 269-307.
- [14] Gross J J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review.[J]. Review of general psychology. 1998, 2(3): 271.
- [15] 杨海燕, 姜媛. 情绪调节策略与记忆研究进展[J]. 首都师范大学学报(社会科学版). 2005(04): 109-114.

- [16] Cole P M, Michel M K, Teti L O. The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective[J]. Monographs of the society for research in child development. 1994, 59(2 - 3): 73-102.
- [17] Masters J C. Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion.[J]. 1991.
- [18] Gross J J, John O P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being.[J]. Journal of personality and social psychology. 2003, 85(2): 348.
- [19] Richards J M, Gross J J. Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool.[J]. Journal of personality and social psychology. 2000, 79(3): 410.
- [20] Xanthopoulou D, Bakker A B, Demerouti E, et al. Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement[J]. Journal of Vocational behavior. 2009, 74(3): 235-244.
- [21] Brackett M A, Palomera R, Mojsa Kaja J, et al. Emotion - regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary - school teachers[J]. Psychology in the Schools. 2010, 47(4): 406-417.
- [22] Dodge K A. Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation.[J]. Developmental Psychology. 1989, 25(3): 339.
- [23] Gross J J, John O P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being.[J]. Journal of personality and social psychology. 2003, 85(2): 348.
- [24] Gross J J, Thompson R A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations.[J]. 2007.
- [25] 陈颖媛, 邹智敏, 潘俊豪. 资质过剩感影响组织公民行为的情绪路径[J]. 心理学报. 2017(01): 72-82.
- [26] Mauss I B, Cook C L, Cheng J Y, et al. Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation[J]. International Journal of Psychophysiology. 2007, 66(2): 116-124.
- [27] Jamieson J P, Mendes W B, Blackstock E, et al. Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE[J]. Journal of

- Experimental Social Psychology. 2010, 46(1): 208-212.
- [28] 袁加锦, 龙泉杉, 丁南翔, 等. 负性情绪调节的效率: 中国文化背景下认知重评与表达抑制的对比[J]. 中国科学: 生命科学. 2014(06): 602-613.
- [29] Butler E A, Egloff B, Wilhelm F H, et al. The social consequences of expressive suppression.[J]. Emotion. 2003, 3(1): 48.
- [30] Gross J J. Emotion regulation: taking stock and moving forward.[J]. Emotion. 2013, 13(3): 359.
- [31] Aldao A, Nolen-Hoeksema S. When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?[J]. Journal of abnormal psychology. 2012, 121(1): 276.
- [32] Ehling T, Tuschen-Caffier B, Schnulle J, et al. Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal.[J]. Emotion. 2010, 10(4): 563.
- [33] 刘启刚, 李飞. 认知情绪调节策略在大学生生活事件和生活满意度间的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志. 2007(04): 397-398.
- [34] Werner K H, Goldin P R, Ball T M, et al. Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview[J]. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2011, 33(3): 346-354.
- [35] Llewellyn N, Dolcos S, Iordan A D, et al. Reappraisal and suppression mediate the contribution of regulatory focus to anxiety in healthy adults.[J]. Emotion. 2013, 13(4): 610.
- [36] Ashkanasy N M, Härtel C E, Daus C S. Diversity and emotion: The new frontiers in organizational behavior research[J]. Journal of management. 2002, 28(3): 307-338.
- [37] Holman D, Martinez-Iñigo D, Totterdell P. 18 Emotional labour and employee well-being: an integrative review[J]. Research companion to emotion in organizations. 2008: 301.
- [38] Matheson K, Anisman H. Systems of coping associated with dysphoria, anxiety and depressive illness: a multivariate profile perspective[J]. Stress. 2003, 6(3): 223-234.
- [39] Derogatis L R. SCL-90-R: Administration, scoring and procedures manual for the R (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series[M]. Clinical Psychometric Research, 1992.
- [40] 朱熊兆, 罗伏生, 姚树桥, 等. 认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究

- [J]. 中国临床心理学杂志. 2007(02): 121-124.
- [41]Pearl R L, White M A, Grilo C M. Overvaluation of shape and weight as a mediator between self-esteem and weight bias internalization among patients with binge eating disorder[J]. Eating behaviors. 2014, 15(2): 259-261.
- [42]罗峥, 常凡, 魏华林. 积极重评和分离重评对消极情绪的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志. 2015, 23(04): 639-642.
- [43]李雯, 张大均, 雷昌雄. 焦虑调节:接受策略与表达抑制、认知重评策略之比较[J]. 心理学探新. 2011, 31(04): 372-376.
- [44]刘莹莹. 表达抑制和接受策略对状态抑郁的调节[D]. 西南大学, 2015.

附 录

中小学青年教师认知情绪调节和心理健康调查问卷

尊敬的老师：

您好！为了解和掌握青年教师对自身情绪调节和心理健康之间的关系，向青年教师提供情绪调节策略建议，帮助提高心理健康水平，特开展此项调查。

作为青年教师的代表，您的回答非常重要，希望您配合我们完成这份问卷。

问卷不必署名。您所提供的情况将由专业人员管理，并将与其他人的资料汇总分析。我们保证遵循国家有关社会调查的保密法规，不会把您个人填写的信息透露给课题组之外的任何人。因此，请您不必顾虑。

感谢您的合作！

2018 年 3 月

第一部分

F1. 您所在的学校：

F2. 您所在学校的性质：公办（ ）民办（ ）企业办学（ ）

F3. 您的任教学科：

F4. 您所教的年级：

F5. 您的婚姻状况：已婚（ ）未婚（ ）其他（ ）

F6. 您的生育状况：已生（ ）未生（ ）

F7. 您的年龄： 周岁

F8. 您的性别：男（ ）女（ ）

F9. 您是否为特岗教师：是（ ）否（ ）

F10.您的职称级别：初级（ ）中级（ ）高级（ ）特级（ ）

F11.您的工作年限： 年

F12.您在学校的职务：

第二部分

症状自测量表（SCL-90）部分内容

	题 目	从 无	轻 度	中 度	偏 重	严 重
A1	头痛	1	2	3	4	5
A10	担心自己的衣饰整齐及仪态的端正	1	2	3	4	5
A20	容易哭泣	1	2	3	4	5
A30	感到苦闷	1	2	3	4	5
A40	恶心或胃部不舒服	1	2	3	4	5
A50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	1	2	3	4	5
A60	吃得太多	1	2	3	4	5
A70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在	1	2	3	4	5
A80	感到熟悉的东西变得陌生或不像是真的	1	2	3	4	5
A90	感到自己的脑子有毛病	1	2	3	4	5

认知情绪调节问卷（CERQ）部分内容

	题 目	从 不	几 乎 不	有 时	几 乎 总 是	总 是
B1	我感到我应该被责备	1	2	3	4	5
B5	我想我必须接受已经发生的事	1	2	3	4	5
B10	我沉迷于在对我已经经历的事的感觉和想法	1	2	3	4	5
B15	我去想某些好事而不是所发生的事	1	2	3	4	5
B20	我在想一个我怎样能做得最好的计划	1	2	3	4	5
B25	我想所有的事会变得更坏	1	2	3	4	5
B30	我不断地想我经历的事情是多么的可怕	1	2	3	4	5
B35	我想这些错误是别人造成的	1	2	3	4	5

再次感谢您的合作！

致 谢

光阴荏苒，不知不觉中自己已迈入了毕业生的行列。回回头看看这三年走过的路，心中充满了无限温馨和感慨。

能够成为山大学子我深感自豪，能够受教科院众多大师指点我深感荣幸，正是在山大浓厚的学术氛围中我如沐春风，正是在众多恩师的谆谆教导中我不断成长。感谢山大给予我终身难忘的美好记忆，感谢恩师给予我终身受益的无穷知识。

在毕业论文完成之际，在即将研究生毕业之时，我要把最真挚的祝福送给我的母校，把最衷心的感谢送给我的恩师，把美好的祝愿送给我的同学们。首先我要感谢我的研究生导师孙雅峰，是她用渊博的知识、和蔼可亲的态度，在我思维困顿时给予我及时的帮助，让我醍醐灌顶，茅塞顿开；其次我要感谢乡宁一中张源老师，是她帮助我下发收集问卷，在问卷调查过程中提供支持帮助，让我能够按照时间节点顺利完成问卷调查；同时我还要感谢梁晓燕、刘丽、高玲、刘丽红、卢富荣等教科院老师，以及校外兼职导师郭秉政，在我遇到难题时悉心答疑解惑，在我需要帮助时及时提供支持；最后我还要感谢在我学习和论文写作期间给予我关心支持的所有同学及单位同事，是在你们的帮助和鼓励下，我才能顺利完成论文撰写，才能实现自己的目标理想。

作家王国维在《人间词话》中说：“古今成大事业大学问者必经三重境界。第一重境界是‘昨夜西风凋碧树，独上高楼望尽天涯路’；第二重境界是‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’；第三重境界是‘众里寻他千百度，蓦然回首那人却在灯火阑珊处’”，我将带着山大“求真至善，登崇俊良”的精神，带着众位恩师的谆谆教诲，在今后的工作、学习和生活中积极有为，力争达到王国维的三重境界，一步一个脚印，为实现自己的人生理想、体现自己的人生价值努力奋斗！

个人简况及联系方式

姓 名：牛扬帆

性 别：男

籍 贯：山西省临汾市乡宁县

个人简历：2009 年 9 月——2012 年 9 月 乡宁县特岗教师

2012 年 9 月至今 乡宁县教育科技局

联系方式：山西省临汾市乡宁县教育科技局

电 话：15035795269

电子信箱：465535806@qq.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

年 月 日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

年 月 日